Betrieb und Instandhaltung der P30-Konsole



Betrieb und Instandhaltung der P30-Konsole



Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P30-KONSOLE

P/N 301096-543 rev c

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARNHINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.

  Französische Entsprechung des oben genannten Hinweises; für kanadische Märkte: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.

- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

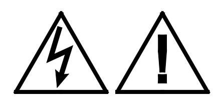
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.

- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.

- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

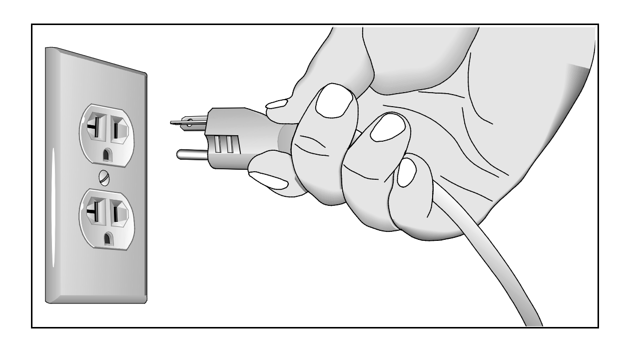


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

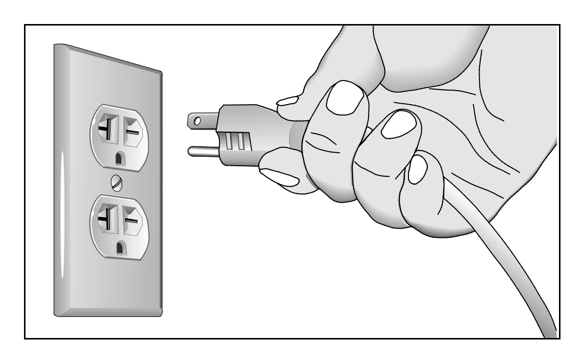


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

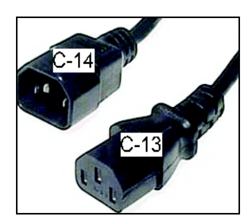


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P30-Konsole ermöglicht es Administratoren, Standardwerte entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Zu den Einstellwerten zählen Sprache, Maßeinheiten und maximal zulässige Trainingszeit für jedes Gerät.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standardpausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits.

Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Abbildung informiert Sie über die Konsolentasten. Anzahl und Wirkungsweise der einzelnen Konsolentasten können je nach Gerätetyp geringfügig abweichen.

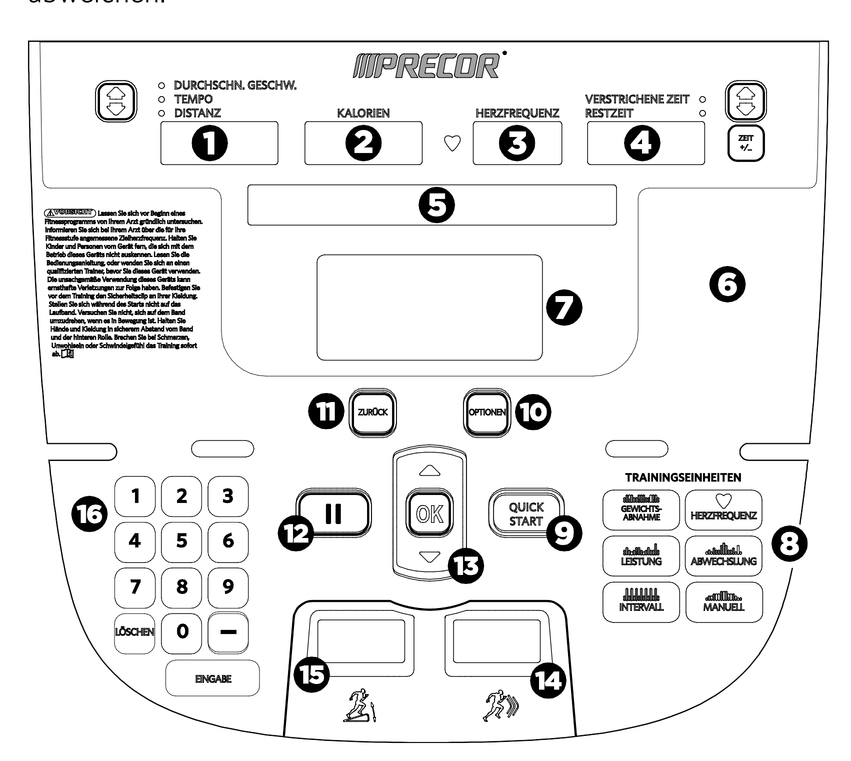


Abbildung 4: Tasten der P30-Konsole

Tabelle 1. Bestandteil der Konsole

Nummer	Teilename	Details
1	Durchschnittliche Geschwindigkeit Tempo Distanz	Verwenden Sie die ▲- oder ▼-Pfeile, um auszuwählen, welches Element angezeigt werden soll
2	Kalorien	Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an
3	Herzfrequenz	Zeigt Ihre Herzfrequenz an
4	Verstrichene Zeit Restzeit	Verwenden Sie die ▲- oder ▼-Pfeile, um auszuwählen, wie die Zeit angezeigt werden soll
5	Oberes Textdisplay	Zeigt Informationen zur Anleitung des Benutzers an
6	• Muscle Monitor – EFX • Schrittlänge – AMT • Rate pro Minute – Climber • <blank> – Trainingsrad, Laufband	• Der Muscle Monitor zeigt die Muskeln an, die bei diesem Training zum Einsatz kommen. • Die Schrittlänge beschreibt die Länge Ihrer Schritte während eines Trainings. • Die Rate pro Minute zeigt die Anzahl von Meter, Fuß oder Schritte, die ein Benutzer während eines Trainings zurückgelegt hat.
7	Unteres Display	Zeigt grafische Informationen zum Trainingsfortschritt an
8	Trainingseinheiten	• Manuell • Herzfrequenz • Intervall • Gewichtsabnahme* • Abwechslung* • Leistung* • Fettverbrenner - nur ältere AMT-Modelle * Nicht bei älteren AMT-Modellen verfügbar

Nummer	Teilename	Details
9	Quick Start	Drücken für Trainingsstart
10	Optionen	• Drücken zum Anzeigen von ZIELE, SPRACHE, GEWICHT, ALTER, ZIELHERZFREQUENZ und WEITERE OPTIONEN • Drücken Sie auf **Weitere Daten**, um zusätzliche Statistikdaten anzuzeigen Statistik: • Prozent fertig • Zeit im Bereich • Verbleibende Abschnittsdauer • Durchschnittliche Geschwindigkeit • Tempo – nur Laufband • Kalorien pro Minute • Kalorien pro Stunde • WATT • STAT • Zielherzfrequenz • Durchschnittliche Herzfrequenz • Höhenzuwachs – nur Laufband und Climber • Schrittlänge – nur AMT • Alle anzeigen • AUS **Hinweis:** Wenn Ihr AMT über eine Taste „Statistik“ verfügt, drücken Sie diese Taste, um Ihre Statistikdaten anzuzeigen.
11	Zurück	Bringt den Benutzer zurück zum vorherigen Bildschirm

Nummer	Teilename	Details
12	Pause	**Bei Laufbändern:** Hält das Laufband während eines Trainings an. **Bei Geräten mit eigener Stromquelle:** Fungiert als Zurück-Taste. Durch Drücken wird das Trainingsprogramm angehalten und die Trainingsübersicht angezeigt.
13	OK und Auf/Ab-Pfeile	Dienen der Navigation in den Optionen und Einstellungen
14	Geschwindigkeits- oder Intensitätsanzeige	AMT, AMT mit Open Stride™, Bike, Laufband, EFX (Fest) und EFX (Beweglich)
15	Steigungs- oder Widerstandsanzeige	Laufband, EFX (Beweglich), Climber und AMT mit Open Stride™
16	Nummernfeld	Dient der Eingabe von numerischen Informationen wir Alter, Gewicht, Kanalnummern und Passwörtern. Drücken Sie **Löschen**, um die eingegebenen Ziffern zu löschen. Drücken Sie **Eingabe**, nachdem Sie die Ziffern auf diesem Nummernfeld eingegeben haben.

Kapitel 2

Einrichtung der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Systemeinstellungen umfassen folgende Kategorien:

- Fitnessstudioeinstellungen
- Informationsanzeige

Systemeinstellungen

Die Funktionen zur Systemeinstellung sind den Benutzern verborgen und können nur über spezielle Tastenkombinationen aufgerufen werden. Zur Anzeige der Systemeinstellungen muss sich das Gerät im Begrüßungsstatus befinden und das Begrüßungsbanner angezeigt werden. Zum Aufrufen des Begrüßungsbanners muss das Gerät mit Strom versorgt werden. Bei Geräten mit eigener Stromversorgung muss dazu der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Ansonsten muss die Mindestgeschwindigkeit an Bewegung gewährleistet werden. Weitere Informationen zu den Geräten mit eigener Stromversorgung finden Sie hier *Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle*.

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn es eingeschaltet ist und nicht benutzt wird. Das heißt, dass es keine Trainingssitzung gibt und gerade keine Dateneingabe oder Diagnoseoperation erfolgt.

Wenn sich das Gerät im Begrüßungsstatus befindet:

- Wird im unteren Textdisplay **PRECOR** angezeigt. Wird im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRÜCKEN SIE AUF QUICKSTART, UM ANZUFANGEN** angezeigt.
- Das Herzfrequenzsignal ist das einzige aktivierte Segment.
- Beim Laufband steht das Laufband still und der Hubmotor ist ausgeschaltet.

Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromversorgung wird die Batterie aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Für die Anzeige des Begrüßungsbanners ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich.

Die im Systemeinstellungsmodus vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, nachdem das Display zum Begrüßungsbanner zurückgesetzt wird.

VORSICHT: Wenn Sie die Laufband-Maßeinheitenanzeige ändern, überprüfen Sie, ob die Geschwindigkeitseinstellung korrekt ist.

So zeigen Sie die Einstellungen unter FITNESSSTUDIOPARAMETER an:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander folgende Nummerntasten, um das Passwort einzugeben:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Drücken Sie **OK**.

   Das Banner Fitnessstudioparameter Festlegen erscheint.

Tabelle 2. Navigationstasten für den Systemeinstellungsmodus

Taste	Funktion
▲ oder ▼	Führt Sie durch das Einstellungsmenü und die Auswahloptionen.
OK	Treffen Sie eine Menüauswahl.
ZURÜCK	Zurückkehren zur vorherigen Menüebene ohne Speichern der Änderungen.
PAUSE	Verlassen des Systemeinstellungsmodus und Rückkehren zum Begrüßungsbanner.

Einstellen der Fitnessstudio-Parameterwerte

Nutzen Sie diese Informationen zum Anpassen des Geräts auf Ihre konkrete Situation.

Fitnesscode (nur Laufband)

Wertebereich: Aktiviert oder Deaktiviert

(Standard: Deaktiviert)

Der Fitnesscodeschutz ist standardmäßig deaktiviert. Wenn Sie den Fitnesscode aktivieren, müssen Ihre Benutzer eine vierstellige Zahl eingeben, um ihre Trainingssitzung beginnen und das Laufband starten zu können. Der Code ist **1 2 3 4**.

Sprache auswählen (alle Geräte)

Wertebereich: English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, Rucckijj und Italiano

(Standard: English)

Wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache für die Displaykonsole aus.

Hinweis: Eingabeaufforderungen zur Programmierung sind von der Sprachauswahl ausgenommen. Diese Eingabeaufforderungen werden weiterhin auf Englisch angezeigt.

Maßeinheiten festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: US oder Metrisch

(Standard: US)

Das Gerät kann die Maßeinheiten entweder nach dem metrischen System oder nach dem US-Standard anzeigen.

Wichtig: *Wenn Sie die Laufband-Maßeinheiten ändern, überprüfen Sie, ob die Geschwindigkeitseinstellung korrekt ist.*

Maximale Trainingszeit festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 240 Minuten

(Standard: 60 Minuten)

Sie können eine maximale Trainingszeit pro Sitzung festlegen. Wählen Sie ein Zeitlimit zwischen 1 und 240 Minuten aus oder wählen Sie **Keine Begrenzung**, wenn Sie kein Zeitlimit festlegen möchten. Wenn Sie beispielsweise das Zeitlimit auf 20 Minuten einstellen, können die Benutzer nur eine Trainingszeit zwischen einer Minute und 20 Minuten eingeben.

Wählen Sie **Keine Begrenzung** aus, wenn Sie kein Zeitlimit festlegen möchten.

Hinweis: Militärische Leistungsprogramme (Military Performance Programs) werden nicht abgeschlossen, wenn das maximale Trainingszeitlimit unter 40 Minuten liegt. Legen Sie die Maximalzeit bei ungefähr 40 Minuten fest, wenn Sie diese Leistungsprogramme aktiviert haben.

Maximale Pausenzeit festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 120 Sekunden

(Standard: 120 Sekunden)

Mit dieser Einstellung wird festgelegt, wie lange bei einem Gerät das Pause-Banner angezeigt wird, bevor es zurückgesetzt wird.

Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss zum Festlegen eines festen Pausenzeitlimits der optionale Stromadapter angeschlossen sein. Fällt bei nicht angeschlossenem optionalen Stromadapter die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Minimalgrenze, beginnt die 30-sekündige Ausschaltphase des Geräts.

Maximale Abkühlphase festlegen (alle Geräte)

Wertebereich: 0 bis 5 Minuten

(Standard: 5 Minuten)

Legen Sie die maximale Zeitdauer fest, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die Abkühlzeit ist die Zeit nach dem Abschluss eines Programms, in der der Benutzer bei geringerer Belastung weiter trainiert.

Erstellen eines individuellen Programms

Wertebereich: EIN oder AUS

(Standardwert: AUS)

Erstellen Sie ein individuelles Programm für Ihr Training.

Hinweis: Diese Option ist nicht für alle Geräte verfügbar.

So erstellen Sie ein individuelles Programm:

1. Drücken Sie bei der Eingabeaufforderung **ERSTELLEN EINES INDIVIDUELLEN PROGRAMMES** auf **OK**.

   Das Programmprofil erscheint auf der Anzeige und eine blinkende Spalte gibt Ihren Ausgangspunkt an.
2. Drücken Sie auf dem Navigationstastenfeld die Pfeil-nach-unten-Taste, um die Spalte auszuwählen, die Sie ändern möchten.
3. Informationen zum Ändern der Höhe der Spalte finden Sie in der folgenden Tabelle.

Tabelle 3. Tasten für das individuelle Programm

Geräte	Tastenname	Beschreibung
Laufband	STEIGUNG	Ändern der Spaltenhöhe und der Steigung im individuellen Programm.
EFX (nur 835)	STEIGUNG	Ändern der Spaltenhöhe und der Rampensteigung im individuellen Programm.
Trainingsrad	WIDERSTAND	Ändern der Spaltenhöhe und des Pedalwiderstands im individuellen Programm.
Climber	WIDERSTAND	Ändern der Spaltenhöhe und des Schrittwiderstands im individuellen Programm.

4. Sobald Sie die Spaltenhöhe eingestellt haben, drücken Sie auf dem Navigationstastenfeld die Pfeil-nach-unten-Taste, um zur nächsten Spalte zu wechseln. Sie können durch Drücken der Pfeil-nach-oben-Taste zur vorherigen Spalte zurückkehren.
5. Fahren Sie mit dem Anpassen des Profils für jede einzelne Spalte fort.

   Hinweis: Für das Laufband stehen zwei individuelle Programme zur Verfügung. Bei einigen Precor-Produkten gibt es nur ein individuelles Programm. Die Eingabeaufforderung gibt das aufgerufene Programm an. Zur Auswahl des zweiten individuellen Programms (nur Laufband) drücken Sie auf dem Navigationstastenfeld die Pfeil-nach-unten-Taste, bevor Sie in Schritt 6 die Taste OK drücken.

   Der Standardwert für INDIVIDUELLES PROGRAMM 2 EINSTELLEN ist **Deaktiviert**.

6. Drücken Sie nach dem Erstellen Ihres Programms auf **OK**, um das Programmprofil zu speichern und zum Begrüßungsbanner zurückzukehren. Drücken Sie **ZURÜCK**, um dieses Einstellungsfenster zu verlassen, ohne die Änderungen am individuellen Profil zu speichern.

Geschwindigkeitsbegrenzung festlegen (nur Laufband)

Wertebereich: Gesamter Geschwindigkeitsbereich des Geräts

(Standard: Maximale Geschwindigkeit)

Durch diese Einstellung wird die Geschwindigkeit des Laufbands und somit auch die Anzahl der für den Benutzer verfügbaren Geschwindigkeitseinstellungen begrenzt. Damit können Sie die maximale Geschwindigkeit festlegen, die ein Benutzer bei Verwendung des Geräts eingeben kann.

Die Geschwindigkeit wird abhängig von der ausgewählten Maßeinheit in Stundenkilometern (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angezeigt. Die Geschwindigkeitswerte liegen zwischen 0,8 bis 25,5 km/h (0,5 bis 16 mph).

Steigungsbegrenzung festlegen (nur Laufband)

Wertebereich: Gesamter Steigungsbereich des Geräts

(Standard: Maximal mögliche Steigung)

Legt die maximale prozentuale Steigung fest, die Benutzer bei Verwendung des Geräts eingeben können.

Nicht sichtbare Programme (nur Laufband)

Wertebereich: Programme anzeigen oder Programme ausblenden

(Standard: Programme ausblenden)

Bei Einstellung von **Programme anzeigen** sind die Leistungsprogramme für den Benutzer über die Taste LEISTUNG verfügbar. Diese Programme sind: Gerkin Fitness Test, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT und Federal Law Enf. PEB.

Drückt der Benutzer bei Einstellung von **PROGRAMME AUSBLENDEN** die Taste **LEISTUNG**, wird die Meldung **PROGRAMM NICHT VERFÜGBAR** im oberen Textdisplay angezeigt.

Widerstandsbereich einstellen (nur Trainingsrad)

Wertebereich: Hoch, Mittel oder Niedrig

(Standard: Hoch)

Sowohl für das Liegerad als auch für das Ergometer können Sie einen niedrigen, mittleren oder hohen Basiswiderstand festlegen. Innerhalb jeder Basiseinstellung sind 25 Widerstandsstufen verfügbar, die ausgewählte Basiseinstellung hat jedoch Einfluss auf den Gesamtwiderstandsbereich. Die folgenden Bereiche sind verfügbar:

- Hoch: Bietet den vollständigen verfügbaren Widerstandsbereich.
- Mittel: Bietet ca. zwei Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung high (hoch) verfügbar ist.
- Niedrig: Bietet ca. ein Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung high (hoch) verfügbar ist.

Automatische CrossRamp-Einstellung festlegen (nur EFX Dual)

Wertebereich: 0 bis 20

(Standard: 10)

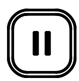
Mit dieser Einstellung können Sie eine spezifische Rampensteigung auswählen, auf die der EFX am Ende eines Trainings automatisch zurückgesetzt wird.

Anzeigen der Informationsanzeige

Die Einstellungen der Informationsanzeige sind Werte, die Sie über das Gerät informieren. Zu den in dieser Einstellungsgruppe enthaltenen Informationen zählen ein Ereignisprotokoll, die Softwareversion, die Geräteseriennummer und Nutzungsinformationen.

So zeigen Sie die Systemeinstellungen an:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander folgende Nummerntasten, um das Passwort einzugeben:

   6 5

3. Drücken Sie **Eingabe**.

Verwenden Sie die folgende Tabelle zur Einrichtung angepasster Werte für die Informationsanzeige.

Tabelle 4. Werte der Informationsanzeige

Produkt	Wert	Bereitgestellte Information
Alle	SCHRITTZÄHLER	Der Wert des Kilometer- oder Schrittzählers hängt ab vom jeweiligen Gerät und der in den Fitnessstudioprogrammen gewählten Maßeinheiten im US-Format oder metrischen Format. • Laufband und neuere AMT-Modelle: Zeigt die bis dato aufgezeichneten Kilometer oder Meilen an. Außerdem zeigt der AMT die Anzahl der Steigungsschritte an. • EFX: Zeigt die bis dato aufgezeichnete Schrittsumme an. • Fahrrad: Zeigt die bis dato aufgezeichneten Umdrehungen an. • Climber: Zeigt die Anzahl der erklommenen Etagen an.

Produkt	Wert	Bereitgestellte Information
AMT - Nur neuere Modelle	NUTZUNG DES RIEMENS	• **Riemenschrittzähler:** Misst die Anzahl der Schritte auf dem Gerät. • **Schrittzähler zurücksetzen:** Der Reset erhöht sich immer um eins, wenn ein Reset vorgenommen wird. • **Kilometer- oder Schrittzähler beim letzten Zurücksetzen:** Erfasst die Kilometer- oder Schrittzählermesswerte zu dem Zeitpunkt, zu dem der Riemen gewechselt wurde. Der Kilometer- oder Schrittzähler des Geräts zählt nach dem Riemenwechsel weiter.
Alle	STUNDENZÄHLER	• Zeigt die Anzahl der Betriebsstunden des Geräts an. • Das Gerät misst die verstrichenen Minuten. Der angezeigte Wert ist jedoch auf die nächste volle Stunde auf- oder abgerundet.
Alle	BOOTSOFTWARE OBEN TEILENUMMER	Softwarenummer und -version der oberen Anwendung
Alle	ANWENDUNGSSOFTWARE OBEN TEILENUMMER	Version der oberen Anwendungssoftware
Alle	ANWENDUNGSSOFTWARE UNTEN TEILENUMMER	Softwareversion untere Anwendungssoftware
Alle	STATISTIKTAFEL	Softwarenummer der Statistiktafel
AMT	TEILENUMMER SCHRITTANZEIGESOFTWARE	Softwarenummer der Schrittanzeige
Alle	SERIENNUMMER	Dient der genauen Ermittlung von Gerätemodell und -typ

Produkt	**Wert**	**Bereitgestellte Information**
Alle	NUTZUNGSPROTOKOLL	• Die Häufigkeit der Nutzung eines Programms sowie die entsprechende Laufzeit pro Programmzyklus in Minuten. • Hilfreich bei Bestimmung der Vorlieben der Benutzer bei der Programmauswahl.
Alle	EREIGNISPROTOKOLL	Zeigt alle Ereigniscodes an, die von der Software erkannt wurden. Weitere Informationen finden Sie unter *Ereignisprotokoll*.

Ereignisprotokoll

Das Ereignisprotokoll enthält maximal 30 Ereignisse. Wenn das Protokoll 30 Ereignisse enthält, werden die älteren Ereignisse gelöscht, um Platz für die neuen Ereignisse zu schaffen.

Jeder Eintrag im Ereignisprotokoll enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometer- oder Schrittzählerwert beim Auftreten des Ereignisses
- Stundenzählerwert beim Auftreten des Ereignisses
- Stromverbrauch durch den Motor beim Auftreten des Ereignisses (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste der Ereignisse, die von der Software erkannt werden können:

Tabelle 5. Ereignisprotokollnummern und Beschreibungen

Ereignisnummer	**Beschreibung des Ereignisses**
00	Oberes PCA-Speicherortereignis
02	RAM-Speicherortereignis
03	EEPROM-Prüfsummenereignis
05	Gedrückte Taste beim Einschalten
09	Unteres PCA-Speichertestereignis

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
10	Zeilenfrequenz außerhalb des zulässigen Bereichs
11	Überwachungsgerät (Oberer PCA) Niederspannungsversorgung
12	Überwachungsgerät (Unterer PCA) Niederspannungsversorgung
13	Ventilator hat falsche Geschwindigkeit (Laufbänder der Version 1)
14	Ventilatorausfall (Unterer PCA)
15	Eingangswechselspannung zu hoch
16	Eingangswechselspannung zu gering
20	Zu viele Maximalleistungsanforderungen in einer Sekunde
21	Zu viele aufeinanderfolgende Maximalleistungsanforderungen
22	Keine Motorimpulse beim Einschalten
23	Fehlende Motorimpulse nach dem Einschalten
24	Geschwindigkeitssenkung angefordert, Geschwindigkeit sinkt nicht
26	Falsche Motorimpulsbreite
27	Antriebsmotorstrom zu hoch
28	Temperatur zu hoch
29	Eingangswechselstrom zu hoch
30	Kommunikationsereignis unterer Speicher zu oberer Speicher
31	Kommunikationsfehlerereignis oberer Speicher zu unterer Speicher
32	Kommunikationsereignis oberer Speicher zu unterer Speicher
33	Kommunikationsfehlerereignis unterer Speicher zu oberer Speicher
40	Hubbewegung erkannt
42	Hubpositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs
43	Nullschalter nicht gefunden
44	Nicht angeforderte Hubbewegung
45	Hub erfolgt in die falsche Richtung

Ereignisnummer	Beschreibung des Ereignisses
50	Bremsenstrom (Magnet) zu hoch
53	Ziel kann nicht gelesen werden, Ruhepositionsschalter nicht gefunden
54	Verlust der Zielimpulse beim Betrieb
55	Unerwartete Aktivierung des Ruhepositionsschalters der Bremse
60	Fehler beim Auto Stop-Sensor (nur Laufband)
61	Auto Stop nicht vorhanden (nur Laufband)
62	Fehler beim vertikalen Sensor (nur AMT)
70	Riemenaustausch, LPCA nicht gelesen (nur AMT)
71	Riemenaustausch, LPCA neu (nur AMT)
72	Riemenaustausch, LPCA-Version unbekannt (nur AMT)
73	Riemenaustausch, LPCA-Datensatz fehlerhaft (nur AMT)
74	Riemenaustausch, ausgetauschter LPCA-Kopf (nur AMT)
75	Riemenaustausch, LPCA – ausgetauschter LPCA (nur AMT)
76	Riemenaustausch, Kopf geringer als LPCA (nur AMT)
77	Riemenaustausch, Kopf höher als LPCA (nur AMT)
78	Riemenaustauschwarnung (nur AMT)
79	Riemenaustausch erforderlich (nur AMT)

Eingeben der Benutzer-ID bei CSAFE-Geräten

Dieses Gerät ist mit CSAFE-Protokollen vollständig kompatibel. Ist das Gerät mit einem CSAFE-Mastergerät verbunden, wird der Benutzer aufgefordert, die Taste EINGABE zu drücken und sich zu identifizieren. Als Benutzer-ID werden fünf Nullen angezeigt. Die Benutzer-ID gibt auch den Ausgangspunkt an. Die folgende Tabelle enthält die im CSAFE-Modus verfügbaren Hauptfunktionen.

Tabelle 6. CSAFE-Zugriffstasten

Tasten	Funktion
Nummerntastenfeld	Nachdem Sie die Benutzer-ID eingegeben haben, drücken Sie **EINGABE** oder **OK**, um die Benutzer-ID zu übermitteln.
LÖSCHEN	Löscht die einzelnen Ziffern der Benutzer-ID von rechts nach links.
EINGABE oder OK	Übermittelt die Benutzer-ID. **Hinweis:** Die Eingabe der Benutzer-ID wird umgangen, wenn der Benutzer fünf Nullen eingibt. Trainingsdaten werden nicht aufgezeichnet.
PAUSE	Kehrt zum Begrüßungsbanner zurück.

Wenn die Benutzer-ID vom CSAFE-Mastergerät akzeptiert wurde, erscheint auf der Anzeige ein entsprechender Hinweis. Sobald die Programmauswahl fertig gestellt ist, kann der Benutzer mit dem Training beginnen.

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P30-Konsole vorstellen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Die P30-Konsole bietet ein leicht nachvollziehbares Display und mehrere Programme, die es Benutzern ermöglichen, ihre Übungsziele zu erreichen.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Erste Schritte*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des

Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

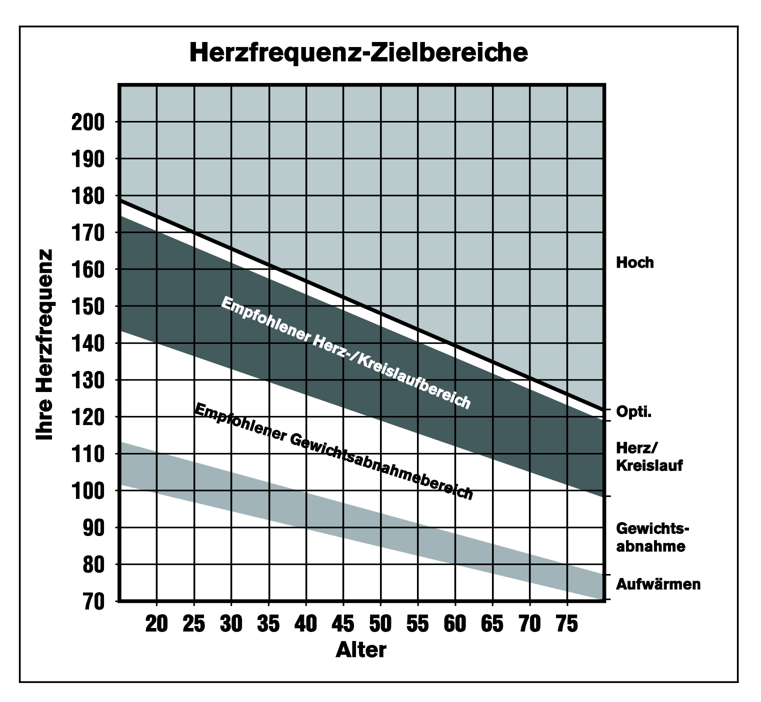


Abbildung 5: Herzfrequenz-Zielbereiche

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte niemals 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihrem Alter.

Verwendung eines Brustgurts mit integriertem Sender

WARNUNG **Die vom Brustgurt mit integrierten Sender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können sich störend auf Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate auswirken. Konsultieren Sie Ihren Arzt sowie die Hersteller Ihres Brustgurts mit integriertem Sender und Ihres Implantats, bevor Sie den Brustgurt mit integriertem Sender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurts mit integriertem Sender während Ihres Trainings können kontinuierlich Herzfrequenzdaten an das Trainingsgerät übertragen werden. Damit das Trainingsgerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt mit integriertem Sender tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Hinweis: Sie erhalten korrekte Messwerte, wenn der Brustgurt am unteren Brustbein (bei Frauen unter der Brustlinie) direkt auf der Haut aufliegt.

So verwenden Sie einen Brustgurt mit integriertem Sender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Brustgurts mit Leitungswasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Entionisiertes Wasser enthält nicht die zum Leiten elektrischer Impulse notwendigen Mineralien und Salze.*
2. Passen Sie den Gurt an, und ziehen Sie ihn fest. Der Gurt muss fest sitzen aber nicht einschränken.
3. Der Gurt ist richtig angelegt, wenn die rechte Seite nach oben weist und horizontal in der Mitte Ihres Brustkorbs anliegt.
4. Überprüfen Sie die Platzierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät überprüfen. Wird eine Herzfrequenz erkannt, dann ist der Brustgurt korrekt platziert. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz erkennt, dann muss die Platzierung des Brustgurts geändert und die Herzfrequenzfunktion erneut überprüft werden.

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Der Benutzer ...	*Die Lauffläche des Laufbands ...*	*Und die Konsole ...*
Drückt die rote Stopp-Taste nach unten 2	Hält langsam an	Zeigt an, dass die Trainingsübung unterbrochen wurde
Zieht an der Sicherheitsleine, die am Sicherheitsclip befestigt ist, und löst den Neustartschalter aus 1	Hält langsam an	Zeigt PUSH TO RESET SWITCH (Zum Schalter-Reset drücken) und den zum Neustartschalter weisenden Pfeil an

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **Zum Schalter-Reset drücken** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

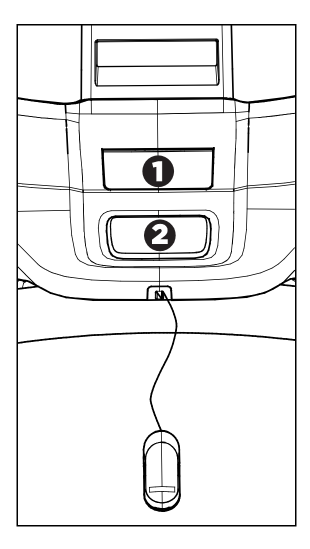


Abbildung 6: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

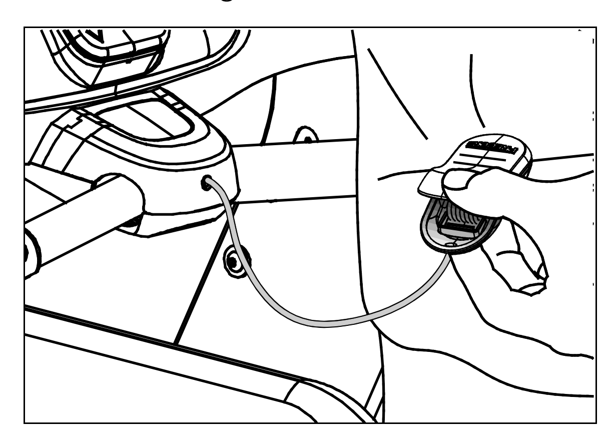


Abbildung 7: Befestigen des Sicherheitsclips

Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

Wichtig: *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 4

Starten eines Trainingsprogramms

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Das Gerät befindet sich im Begrüßungsstatus, wenn im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRÜCKEN SIE AUF QUICKSTART, UM ANZUFANGEN** und im unteren Textdisplay **PRECOR** angezeigt wird.

Wenn das Gerät mit CSAFE verbunden wird, erscheint im oberen Textdisplay **WÄHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS, DRÜCKEN SIE QUICKSTART ODER ENTER, UM ANZUFANGEN**.

Wenn auf dem Bildschirm etwas anderes erscheint, drücken Sie **Pause**, um das Begrüßungsbanner anzuzeigen.

Ausgehend von diesem Bildschirm gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu starten:

- Drücken Sie **Quick Start™**.

  Damit wird das Manuell-Programm gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg. Sie können das Training mit diesem Programm unter Verwendung der Standardwerte absolvieren oder die Trainingseinstellungen ändern.
- Drücken Sie auf ein voreingestelltes Trainingsprogramm.

Erreicht ein Benutzer während einer Trainingseinheit das Fitnessstudio-Zeitlimit, dann erscheint im oberen Textdisplay das Trainingslimit in Minuten und dann **FITNESSSTUDIO-LIMIT ERREICHT, TRAININGSEINHEIT WIRD BEENDET**.

Starten eines voreingestellten Trainingsprogramms

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Die meisten P30-Geräte bieten mehrere voreingestellte Trainingsprogramme. Diese Trainingseinheiten beinhalten Folgendes:

- Manuell
- Herzfrequenz
- Intervall
- Gewichtsabnahme (Fettverbrenner bei älteren AMT-Modellen)
- Abwechslung
- Leistung

Die speziellen Climber-Programme lauten:

- Stadttreppen
- Gewichtsabnahme
- Hügellandschaft
- Gleichmäßiger Anstieg
- Pyramide

Einstellungsoptionen

Vor dem Beginn einer Trainingseinheit können die Eistellungen für Ziel, Sprache und Einheit festgelegt werden. Nach dem Start eines Trainingsprogramms oder dem Drücken von Quick Start können Sie auch Alter und Gewicht sowie eine Zielherzfrequenz eingeben.

Hinweis: Wählen Sie nach dem Einstellen der persönlichen Optionen ein Training aus und beginnen Sie mit dem Training. Andernfalls werden Ihre Optionen auf die Standardwerte zurückgesetzt.

So wählen Sie ein Trainingsziel aus, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **OPTIONEN**.

   Die erste angezeigte Option ist ZIEL.
2. Drücken Sie **OK**, um die Option ZIEL auszuwählen.

   Die Optionen für ZIEL sind ZEIT, DISTANZ und KALORIEN.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Pfeile oder Tastenfelder, um Ihr Ziel für Zeit, Distanz oder Kalorien zu erhöhen oder zu verringern.
4. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie ein Ziel eingegeben haben.
5. Um zur nächsten Optionskategorie zu gelangen, drücken Sie erneut **OPTIONEN**.

So wählen Sie eine Spracheneinstellung aus, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **OPTIONEN**.
2. Drücken Sie erneut **OPTIONEN**, um die Option SPRACHE anzuzeigen, und danach auf **OK**.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Pfeile, um in der Liste der verfügbaren Sprachen zu navigieren. Drücken Sie **OK**, um eine Sprache auszuwählen.

   Folgende Sprachoptionen können ausgewählt werden: English, Deutsch, Espanol, Francais, Nederlands, Portugues, Rucckijj und Italiano.
4. Um zur nächsten Optionskategorie zu gelangen, drücken Sie die **Auf- oder Ab-Pfeile**.

So wählen Sie eine Maßeinheit aus, bevor Sie mit dem Training beginnen:

1. Bei Anzeige des Begrüßungsbanners drücken Sie auf **OPTIONEN**.
2. Drücken Sie zweimal auf **OPTIONEN**, um zu **EINHEITEN** zu gelangen.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Pfeile, um eine Maßeinheit auszuwählen.
4. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie eine Maßeinheit ausgewählt haben.

Einstellung von Optionen nach Beginn eines Trainingsprogramms

Nach dem Start eines Quick Start-Trainingsprogramms oder der Auswahl eines voreingestellten Trainingsprogramms können Sie Ihr Alter und Gewicht sowie eine Zielherzfrequenz eingeben. Auch die Einstellungen SPRACHE und EINHEITEN sind verfügbar.

So geben Sie Ihr Alter und Gewicht beim laufenden Training ein:

1. Drücken Sie **OPTIONEN**.
2. Die erste angezeigte Option ist GEWICHT/ALTER. Drücken Sie **OK**, um diese Option auszuwählen.
3. Drücken Sie die Auf- und Ab-Pfeile, um Ihr Gewicht zu erhöhen oder zu verringern.
4. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie Ihr Gewicht eingegeben haben.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um Ihr Alter einzugeben.
6. Um zur nächsten Optionskategorie zu gelangen, drücken Sie die **Auf- oder Ab**-Pfeile.

   Die Option ZIELHERZFREQUENZ wird angezeigt.
7. Drücken Sie **OK**, nachdem Sie eine Zielherzfrequenz eingegeben haben.

   Zu diesem Zeitpunkt können Sie die Einstellungen für Maßeinheiten und Sprache vornehmen, wenn das nicht bereits vor dem Trainingsbeginn erfolgt ist.

Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn die Sitzung unterbrochen wird, kehrt das Band allmählich in den Ruhezustand zurück oder der Widerstand wird allmählich auf das Minimum verringert. Der Hubmotor wird ausgeschaltet, wodurch die aktuelle Steigung oder CrossRamp-Einstellung beibehalten wird. Die Dateneingabe wird abgebrochen.

Wenn Sie bei allen anderen Geräten außer Laufbändern auf **Pause** drücken, wird die Zusammenfassung mit der Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung entspricht der Unterbrechungsstatus dem Status eines bevorstehenden Herunterfahrens. Wenn Sie Ihre Bewegung einstellen, startet das Gerät einen 30-Sekunden-Countdown.

Die zusammengefasste Statistik (z. B. Zeit, Schritte, Distanz, Kalorien) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert. Die Dateneingabe kann nicht gestartet werden.

Zur Fortsetzung des Programms beginnen Sie einfach wieder Ihr Training. Der Widerstand wird auf den Wert vor der Unterbrechung zurückgesetzt.

Bleibt das Gerät für mehr als 30 Sekunden inaktiv, wird die Stromversorgung deaktiviert, und das Gerät umgeht die Anzeige der Trainingszusammenfassung.

Beenden des Trainings

Die Abkühlphase ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings, da sie dazu beiträgt, Muskelverspannungen und Muskelkater zu vermeiden, indem überschüssige Milchsäure aus den belasteten Muskeln abtransportiert wird. Außerdem ermöglicht eine drei- bis fünfminütige Abkühlphase, dass die Herzfrequenz wieder auf ihren normalen Ruhewert zurückkehrt.

Nach dem Ende Ihres Trainings wird in einer Zusammenfassung Ihre durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings sowie die Gesamtstatistik für Ihr Training angezeigt.

Wenn Ihr Trainingsprogramm ein Fitnesstest war, wird zuerst ein Fitnessergebnis angezeigt.

Die nächsten beiden Anzeigen sind die durchschnittliche und die maximale Herzfrequenz während der Trainingssitzung. Diese Anzeigen erscheinen nur, wenn während der Trainingssitzung die Herzfrequenz erfasst wurde, d. h. wenn während der Sitzung mindestens einmal ein gültiger Herzfrequenzwert angezeigt wurde.

Die Anzeige der Zusammenfassung endet nach zwei Minuten und danach wird der Begrüßungsbildschirm angezeigt. Wenn sich das Gerät im CSAFE-Beendet-Status befindet, muss die Anzeige der Zusammenfassung mindestens für die Dauer des CSAFE-Timeout-Werts erfolgen, der üblicherweise 10 Sekunden beträgt. Wenn die Anzeige nicht so lange erfolgt ist, dann wird vor der Rückkehr zum Begrüßungsbanner auf dem Display **WIRD ZURÜCKGESETZT** angezeigt, bis der CSAFE-Beendet-Status endet.

Während eines Trainings werden drei Statistiktypen erfasst.

Die **Gesteuerte Statistik** kann eingestellt und geändert werden. Sie umfasst:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Bike)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband)
- Schritte/Minute (Climber)

Die **Aktuelle Leistungsstatistik** beschreibt die Intensität eines Trainings in Echtzeit. Sie umfasst:

- Kalorien/Minute, Kalorien/Stunde
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
- Umdrehungen/Minute (Bike)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)

Die **Gesamtstatistik** beschreibt die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung. Sie umfasst:

- Zeit:
  Abwärtszählmodus
  Vorwärtszählmodus
- Kalorien
- Distanz:
  Durchschnittliche Schritte/Minute (AMT, EFX)
  Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband, Bike)
  Etagen (Climber)

Programme

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. In den folgenden Abbildungen zeigen die hervorgehobenen Bereiche den Leistungsaufwand bei jedem voreingestellten Programm.

Manuell

Bei diesem Trainingsprogramm können Sie Widerstands- und Geschwindigkeitsänderungen vollständig selbst festlegen. Das Profil entspricht anfänglich einer flachen Linie. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Trainingssegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Herzfrequenz

Bei diesem Programm wird Ihre Zielherzfrequenz wie folgt berechnet: 60 % von 220 minus Ihr Alter. Sie können diesen Wert jedoch überschreiten. Das Gerät passt den Widerstand und/oder die Steigung an, um Ihre Zielherzfrequenz während des Trainings beizubehalten.

Wird kein Herzfrequenzsignal empfangen, erscheint im oberen Textdisplay ein Herz mit Fragezeichen. Auf neueren AMT-Modellen wird das Herz weiterhin angezeigt, aber die Statistikanzeige ist leer. Überprüfen Sie Ihre Handposition auf den Handsensoren bzw. den Sitz des Brustgurts.

Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennen kann, müssen Sie sich beim Training an einem sensorbestückten Griff festhalten oder einen Brustgurt tragen. Wenn die Herzfrequenz sowohl über den Handsensor als auch per Drahtlosfunktion gemessen wird, haben die Handsensordaten Vorrang und werden angezeigt.

Intervall

Das Intervall-Trainingsprogramm ist in erster Linie für das Training Ihres Herz-Kreislauf-Systems vorgesehen. Bei diesem Trainingsprogramm wird Ihre Herzfrequenz über einen vom Benutzer festgelegten Zeitraum mehrfach angehoben und abgesenkt, indem abwechselnde Ruhe- und Belastungsintervalle erzeugt werden. Die Trainingsintensität kann eingestellt werden.

Gewichtsabnahme

Die Trainingsdauer ist auf 28 Minuten festgelegt. Das Training besteht aus sieben Intervallen von jeweils vier Minuten. Sie können den Widerstand während des Belastungsintervalls jederzeit ändern.

Hinweis: Dieses Programm wird auf älteren AMT-Modellen „Fettverbrenner“ genannt.

Abwechslung

Bei diesem Trainingsprogramm ändern sich Widerstand oder Rampensteigung während des Trainings nach einem Zufallsmuster.

Leistung

Hinweis: Wenn ein Benutzer **LEISTUNG** drückt, wird die Meldung **PROGRAMM NICHT VERFÜGBAR** im oberen Textdisplay angezeigt, wenn für die Konsole im Einstellungsmenü **PROGRAMME AUSBLENDEN** eingestellt wurde.

Der Fitnesstest wird durch Drücken der Taste **LEISTUNG** aufgerufen. Mithilfe dieses Tests erhalten Sie einen persönlichen Fitnesswert, der zum Einordnen Ihrer Fitness anhand des offiziellen Fitnesstests des Internationalen Feuerwehrverbandes IAFF (International Association of Firefighters) herangezogen werden kann. Der Test wird mithilfe des Gerkin-Protokolls erstellt. Dieses bildet die Grundlage für den offiziellen Fitnesstest der IAFF und ist Teil ihrer Gesundheits- und Fitnessinitiative.

Während des Tests erhöht das Gerät stetig Steigung und Geschwindigkeit in vorgegebenen Stufen. Die Tastenfelder sind deaktiviert. Ihre Fitnessstufe am Ende des Tests bestimmt Ihre aerobe Kapazität und bildet Ihren maximalen VO_2-Wert. Nach Beendigung des Tests erscheint im Rahmen des Trainingsüberblicks ein Fitnessergebnis.

Stadttreppen (nur Climber)

Beim Programm STADTTREPPEN wird Ihre Schrittrate stufenweise erhöht und gesenkt. In jeder Stufe steigt die Rate allmählich bis zu einem Spitzenwert an und fällt dann schnell auf die Anfangsrate zurück. Dieses Muster wird wiederholt. Sie können die Einstellungen für jede Spalte ändern. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Programmsegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Fettverbrennung (nur Climber)

Dieses intensive Programm dient der Fettverbrennung und dem Training des Herz-Kreislaufsystems. Die Schrittrate schwankt dabei leicht innerhalb eines hohen Intensitätsbereichs. Während des Programms können Sie die Voreinstellungen jederzeit ändern, wodurch sich die verbleibenden Profilspalten entsprechend ändern. Die Änderungen werden auf das gesamte übrige Programm angewendet.

Hügellandschaft (nur Climber)

Dieses Kardio-Trainingsprogramm zeichnet sich durch eine hohe Schrittrate aus. Ähnlich wie das Aerobic-Programm umfasst es verschiedene Spitzen und Täler in der Schrittrate, allerdings sind die Intensitätssenken in den Ruhephasen geringer, wodurch eine gleichmäßigere Intensität erreicht wird. Sie können die Einstellungen für jede Spalte ändern. Die Änderungen beeinflussen auch die Spaltenhöhe im verbleibenden Abschnitt des Programmprofils.

Gleichmäßiger Anstieg (nur Climber)

Beim Programm GLEICHMÄSSIGER ANSTIEG wird die Schrittrate langsam bis zum Ende des Programms erhöht. Sie können die Einstellungen für jede Spalte ändern. Die Änderungen beeinflussen auch die Spaltenhöhe im verbleibenden Abschnitt des Programmprofils.

Pyramide (nur Climber)

Beim Programm PYRAMIDE wird die Schrittrate langsam bis zu einem Spitzenwert erhöht und dann langsam wieder auf einen geringeren Wert abgesenkt. Beim Anstieg der Schrittrate wird der Widerstand verringert und dann bei sinkender Schrittrate wieder erhöht. Durch jede Steigerung oder Senkung in einem Programmsegment wird derselbe Betrag der Steigung bzw. Senkung auch auf die nachfolgenden Segmente angewendet.

Kapitel 5

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*

- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Wechseln des Riemens (nur neuere AMT-Modelle)

Das neuere AMT-Modell verwendet Riemen, um die Bewegung zu übertragen. Diese Riemen nutzen sich im Laufe der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, wird auf dem Begrüßungsbildschirm die Meldung **RIEMEN MUESSEN DEMNAECHST GEWECHSELT WERDEN** angezeigt. Auch wenn diese Meldung angezeigt wird, funktioniert der AMT weiterhin normal.

Wichtig: *Wenn diese Meldung auf Ihrem AMT angezeigt wird, wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um Hilfe zu erhalten.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-543 rev C, de
Januar 2013

Montage und Instandhaltung der Trainings-Ergometer der UBK 800-Serie



Montage und Instandhaltung der Trainings-Ergometer der UBK 800-Serie



Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DER
TRAININGS-ERGOMETER DER UBK 800-SERIE

P/N 300715-542 rev B

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS

Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.

  Französische Entsprechung des oben genannten Hinweises; für kanadische Märkte: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d’entreprendre tout programme d’exercice, en particulier s’ils souffrent d’hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s’ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s’ils ont plus de 45 ans, s’ils fument, s’ils sont obèses, s’ils n’ont pas fait d’exercices réguliers au cours de l’année précédente ou s’ils prennent des médicaments. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.

- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

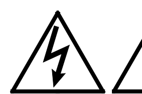
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.

- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.

- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

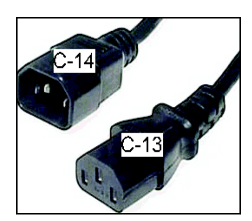


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **http://www.precor.com/productmanuals**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Montage des Trainingsrads

Wichtig: *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht*** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

So bereiten Sie das Trainingsrad zur Montage vor:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

  Wichtig: *Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Bauen Sie Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

  Wichtig: *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*
- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

WARN-HINWEIS **Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. *Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen*.**

Auspacken des Geräts

Der Transportbehälter für Trainingsräder der Precision Series besteht aus folgenden Elementen:

- Hölzerne Palette
- Basis aus Pappe
- Abdeckung aus Pappe

WARN-HINWEIS **Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät allein von der Palette zu heben. Lassen Sie sich von mindestens einer anderen Person helfen und verwenden Sie sichere Hebetechniken.**

So packen Sie das Trainingsrad aus:

1. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen die Abdeckung an der Pappbasis befestigt ist.
2. Heben Sie die Abdeckung nach oben ab und legen Sie sie beiseite.
3. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen der Schutz aus Pappe in der Mitte des Behälters befestigt ist.
4. Nehmen Sie die Abstandhalter aus Pappe vom Gerät ab und legen Sie sie beiseite.
5. Schneiden Sie sämtliche Kabelbinder aus Kunststoff, mit denen das Gerät gesichert ist, ab.
6. Nehmen Sie den vertikalen Träger aus dem Behälter und legen Sie ihn neben die Stelle, an der das Gerät aufgestellt werden soll.
7. Heben Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion an und bewegen Sie sie vorwärts, bis ihre Vorderfüße auf den Boden gestellt werden können.
8. Kippen Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion vorsichtig nach vorn, bis sie auf den Rollen steht, die an den Vorderbeinen befestigt sind. Rollen Sie das Gerät zu dem Standort, an dem es aufgestellt werden soll, und kippen Sie es anschließend zurück, bis es flach auf dem Boden steht.

Bausatz (nicht maßstabsgerecht)

Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sich versichern, dass die folgenden Befestigungselemente mit dem Gerät verpackt waren:

Befestigungsmaterial		**Menge**
	5⁄16 mm x 3⁄4 mm-Zylinderschrauben mit Innensechskant	4
	1⁄4-Zoll x 5⁄8-Zoll-Senkkopfmaschinenschraube	4
	3,57 mm (Nr.8) x 5⁄8-Zoll-Schneidschraube	2
	Befestigungsschraube für den vertikalen Träger	2
	Unterlegscheiben 5⁄16-Zoll	4

Benötigtes Werkzeug

- 3⁄8-Zoll-Inbusschlüssel
- 1⁄4-Zoll-Inbusschlüssel
- 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Drahtzange

Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Bevor Sie mit diesem Vorgang beginnen, nehmen Sie die Kabel für die Konsole, die Sie auf diesem Trainingsrad installieren möchten, aus der Verpackung. Die Kabel wurden mit der Konsole verpackt.

Hinweis: Sie werden für diesen Vorgang die Hilfe einer weiteren Person benötigen.

So bereiten Sie das Trainingsrad für die Installation des vertikalen Trägers vor:

1. Nehmen Sie die Kabel aus der Verpackung, in der die Konsole versandt wurde.
2. Verwenden Sie einen Nr. 2-Kreuzschlitzschraubendreher zur Entfernung der zwei 3,97 mm (Nr.10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen die hintere Abdeckung befestigt wird. Ziehen Sie die vertikale hintere Abdeckung ab, um sie zu entfernen, und legen Sie sie anschließend beiseite.

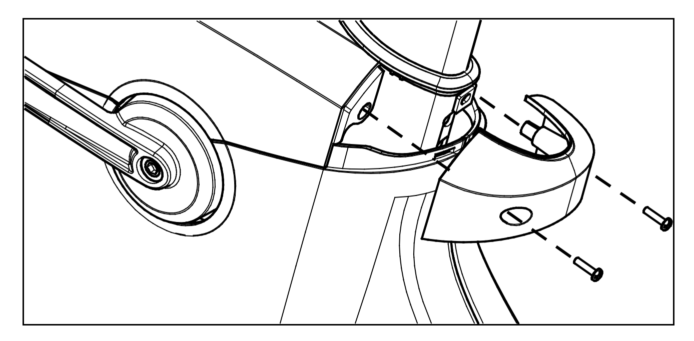


Abbildung 2: Entfernung der rückseitigen Abdeckung

3. Entfernen Sie die zwei 3,97 mm (Nr. 10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben mit dem die obere Abdeckung befestigt ist, und heben Sie sie anschließend ab.

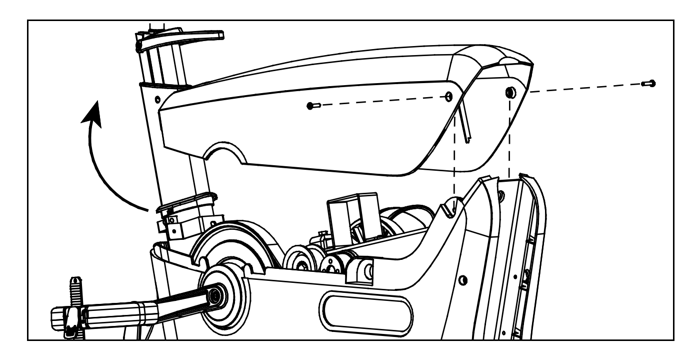


Abbildung 3: Entfernung der oberen Abdeckung

4. Entfernen Sie die zwei 3,97 mm (Nr. 10) x 25,4 mm (1 Zoll) Schneidschrauben, mit denen die Abdeckung auf der linken Seite befestigt ist, anschließend ziehen Sie die Abdeckung von der Gehäusekonstruktion ab. Führen Sie die Abdeckung um die Tretkurbel des Pedals, entfernen Sie Sie diese und legen Sie sie beiseite.

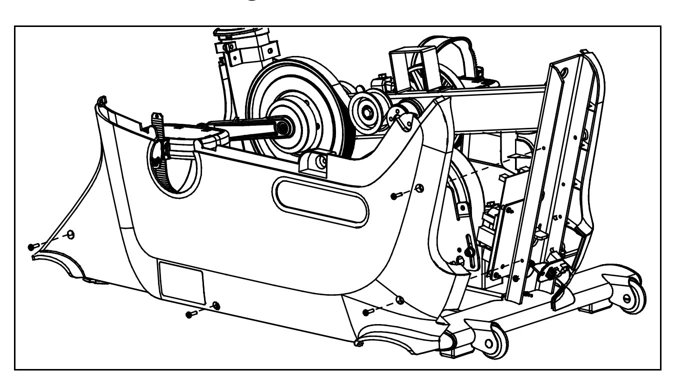


Abbildung 4: Entfernung der seitlichen Abdeckung

5. Entfernen Sie das Klebeband, mit dem das Basiseinheit-Datenkabel innerhalb des Kanals des vertikalen Trägers befestigt ist.
6. Schieben Sie das Buchsenfeld hoch und aus seinem Halter in der rechten Abdeckung heraus.

So installieren Sie den vertikalen Träger und bereiten die Kabel zum Anschluss an die Konsole vor:

1. Entfernen Sie die Mutter und Unterlegscheibe von einem Ende des F-Koaxial-Kopplers, der zusammen mit der P80-Konsole verpackt ist. Stecken Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds.
2. Platzieren Sie erst die Unterlegscheibe wieder auf den Koaxial-Koppler und danach die Mutter. Sichern Sie den Koppler mit zwei 7⁄16-Zoll-Gabelschlüsseln; halten Sie den Koppler mit einem Schlüssel fest, während Sie mit dem anderen die Mutter festziehen.
3. Machen Sie das Ende mit Nase des modularen Steck-Kopplers ausfindig. Lassen Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds einrasten.
4. Schieben Sie die Schnelltrennungsklemme am Erdungskabel des Netzkabels über die Erdungsklemme am Geräterahmen.
5. Befestigen Sie die unteren Enden folgender Kabel an der Innenseite des Buchsenfeldes:
   - Ethernet-Kabel
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
   - Netzkabel (bei der P80-Konsole)
6. Schieben Sie das Buchsenfeld zurück in seinen Halter in der rechten Abdeckung.
7. Bündeln Sie die oberen Enden aller Kabel mit einem Stück Klebeband oder Kabelbinder aus Kunststoff.
8. Während Ihre Helfer den vertikalen Träger über die Gehäusekonstruktion halten, ziehen Sie die Kabel durch den Träger nach oben. Wenn Sie fertig sind, verwenden Sie ein Stück Klebeband, um die oberen Anschlüsse der Kabel am oberen Ende des Trägers zu befestigen.

9. Schieben Sie den vertikalen Träger in seine Position, sodass seine Schraubenlöcher auf die entsprechenden Löcher in der Gehäusekonstruktion ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

   Hinweis: Wenn der Träger richtig positioniert ist, liegt er auf der Metallnase im Kanal des vertikalen Trägers auf.

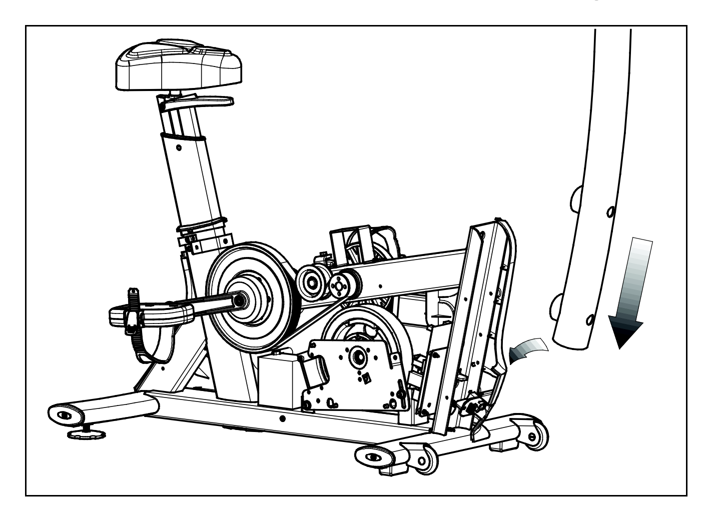


Abbildung 5: Einsetzen des vertikalen Trägers

Wichtig: *Gehen Sie im folgenden Schritt äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen den Befestigungsschrauben und ihrer Aufnahmefläche einzuklemmen.*

10. Stecken Sie die beiden Befestigungsschrauben für den vertikalen Träger in die Öffnungen am Träger und in die Schraubenlöcher in der Gehäusekonstruktion. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben mit einem ⅜-Zoll-Inbusschlüssel vollständig fest.

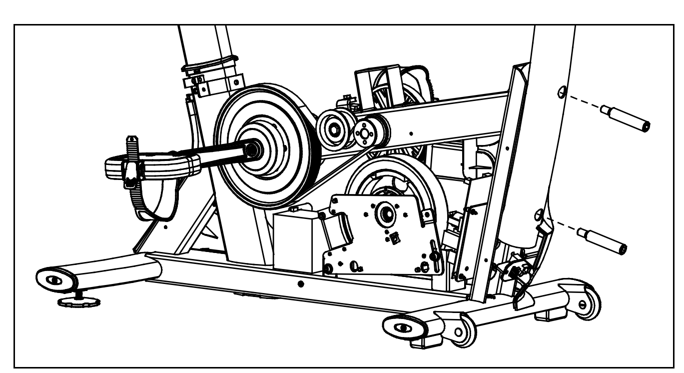


Abbildung 6: Anschrauben des vertikalen Trägers

Wichtig: *Gehen Sie in den folgenden zwei Schritten äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen dem Gestell des Trainingsrads und den Abdeckungen einzuklemmen.*

11. Positionieren Sie die linke Abdeckung erneut auf der Gehäusekonstruktion, befestigen Sie anschließend die 3,97 mm (Nr.10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen sie befestigt wird, und ziehen Sie sie ganz fest.
12. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die hintere und obere Abdeckung wieder zu befestigen.

Installieren des Flaschenhalters

Der Flaschenhalter lässt sich an einem Kunststoffhalter befestigen, der im Werk am vertikalen Träger montiert wurde.

So installieren Sie den Flaschenhalter:

1. Stellen Sie den Flaschenhalter auf seinen Halter, sodass die drei Nasen an dem Flaschenhalter in die drei rechteckigen Löcher in dem Halter passen.
2. Befestigen Sie den Flaschenhalter mithilfe der zwei 3,57 mm (Nr. 8) x ⅝-Zoll-Schneidschrauben, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

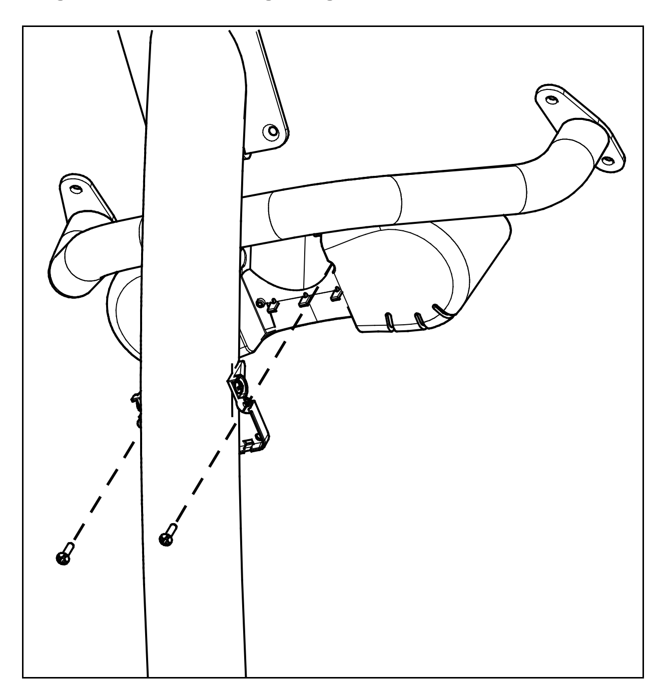


Abbildung 7: Installieren des Flaschenhalters

Installieren der Haltegriffe

Nachdem der vertikale Träger und der Flaschenhalter sicher befestigt wurden, können Sie den Haltegriff installieren und das Kabel des Herzfrequenzsensors durch den Träger ziehen.

So installieren Sie die Haltegriffe:

1. Positionieren Sie die Haltegriffe über den Haltern am oberen Ende des vertikalen Trägers, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Die offenen Enden der Konstruktion sollten nach oben und vorn zeigen.

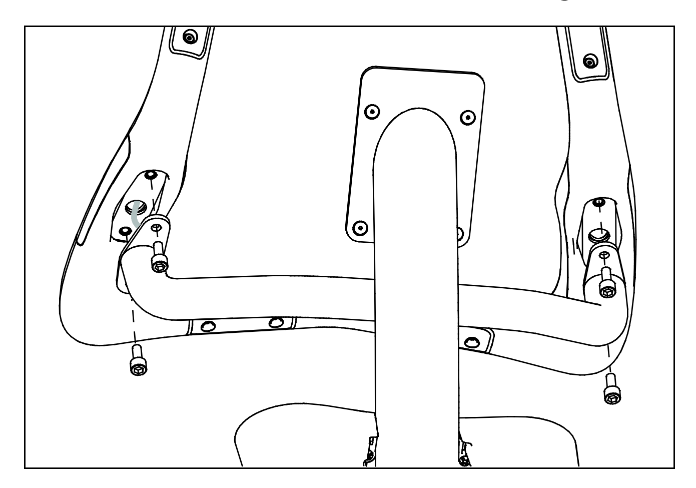


Abbildung 8: Installieren der Haltegriffe

2. Führen Sie das Herzfrequenzkabel durch das nächste Ende des Halters und in den vertikalen Träger.
3. Lassen Sie das Ende des Herzfrequenzkabels von einem Helfer durch die Halterung der Konsole im oberen Teil des vertikalen Trägers ziehen.
4. Platzieren Sie vier ⁵⁄₁₆-Zoll-Unterlegscheiben auf vier ⁵⁄₁₆-Zoll x ¾-Zoll-Zylinderschrauben. Platzieren Sie die Haltegriffkonstruktion in den Haltern und bringen Sie die vier Zylinderkopfschrauben zusammen mit den Unterlegscheiben an. Ziehen sie die Schrauben mit einem ¼-Zoll-Inbusschlüssel vollständig an.

Für die Stabilität der Einheit sorgen

Achten Sie darauf, dass das Gerät vor der Benutzung waagerecht ausgerichtet ist.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.

Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

Wenn Sie...	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...*
Die Einheit anheben	Gegen den Uhrzeigersinn
Die Einheit absenken	Im Uhrzeigersinn

Wichtig: *Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.*

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einziehen des Kabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Zur Entfernung der Abdeckung verwenden Sie Ihre Fingernägel, um sie am unteren Rand aufzustemmen. Klappen Sie die Abdeckung anschließend auf und heraus, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.*

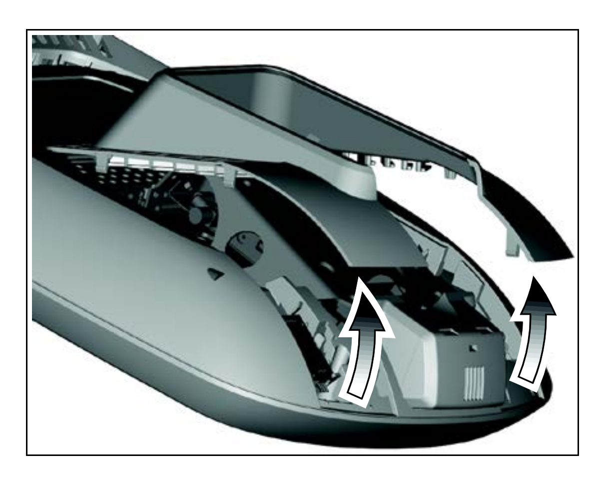


Abbildung 9: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

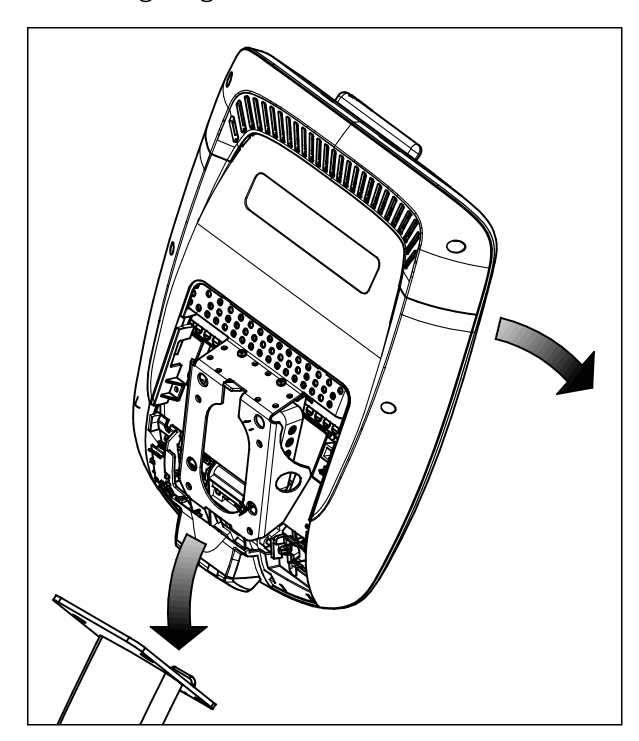


Abbildung 10: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

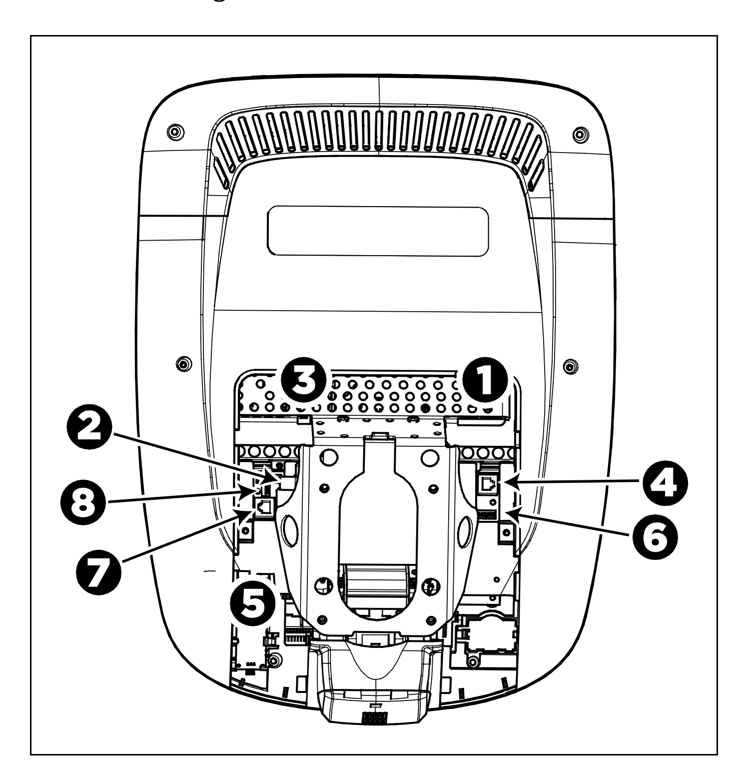


Abbildung 11: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 1. Interne Kabelverbindungen P80

Kabel	**Steckverbindungstyp**	**Lage des Steckverbinders**
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, an rundem schwarzen Kabel	1
TV in	F-Koaxial	2
Netzkabel	2-poliger Stecker, gepolt und eingerastet	3
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	4
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	5

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❻
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❼
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	Vertikale 4-polige Leiste, verpolungssicher	❽

Zur Vereinfachung der Installation und Wartung sollten Sie Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen verlegen und anschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Gründen der Klarheit ausgelassen.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in die hintere Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.

   Wichtig: *Installieren Sie im folgenden Schritt das Kabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Kabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer ¼-Drehung fest an. Sie können an der Innenmutter auch einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung festzuziehen.*
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16-Zoll-Gabelschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.

4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

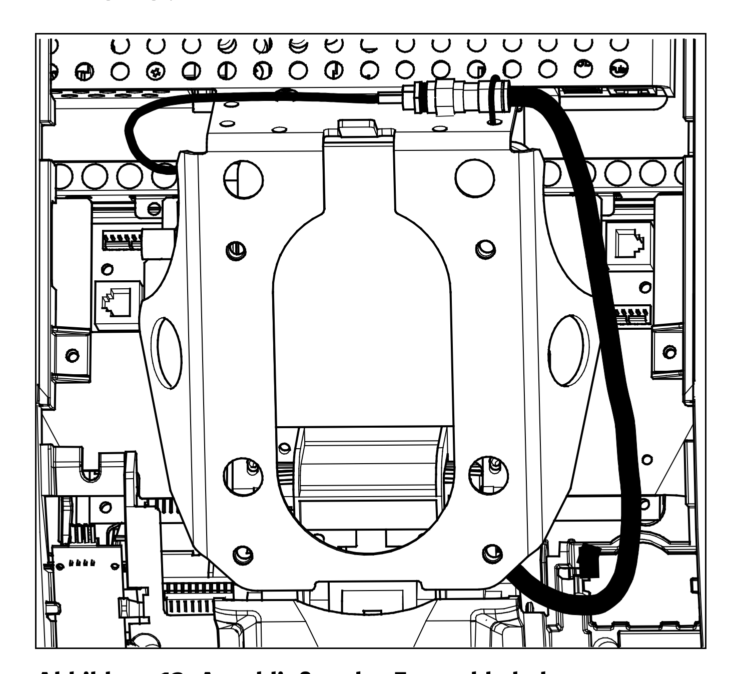


Abbildung 12: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an nahe Modularbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Basiseinheit-Datenkabel wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel dargestellt.

ACHTUNG: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

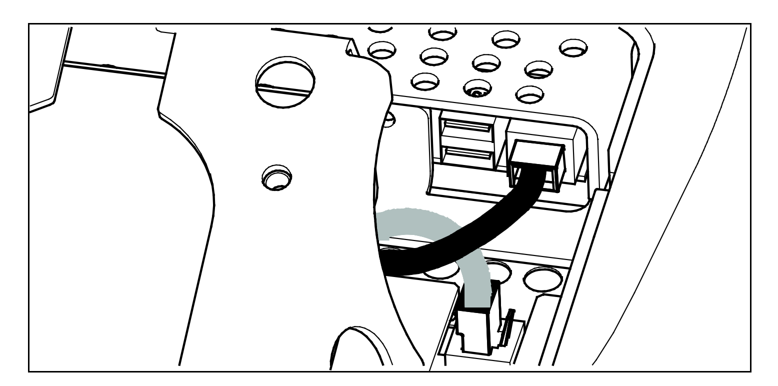


Abbildung 13: Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

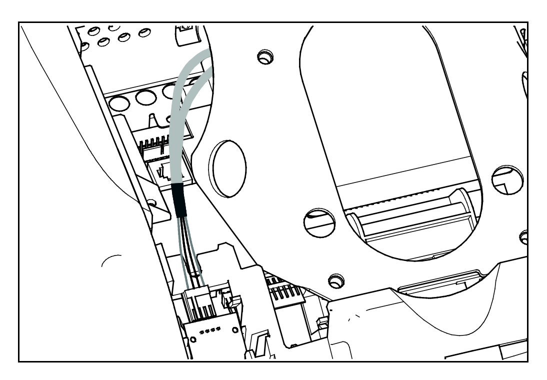


Abbildung 14: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Verlegen Sie das Kabel durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung. Machen Sie in der daneben liegenden Öffnung innerhalb des Stahlkonsolenrahmens die Steckdose, die zum Netzstecker passt, ausfindig und schließen Sie das Netzkabel daran an.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Verschluss am Stecker an der Steckdose einrastet.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

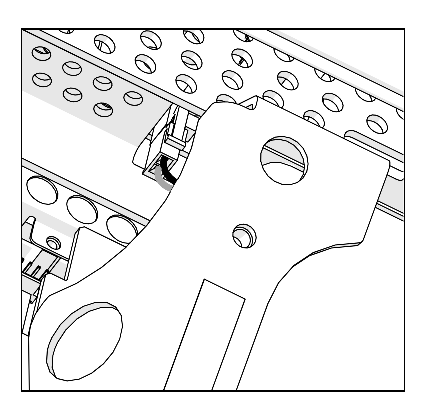


Abbildung 15: Anschließen des Netzkabels

Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines ⁵⁄₃₂"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
6. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.
7. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P10)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

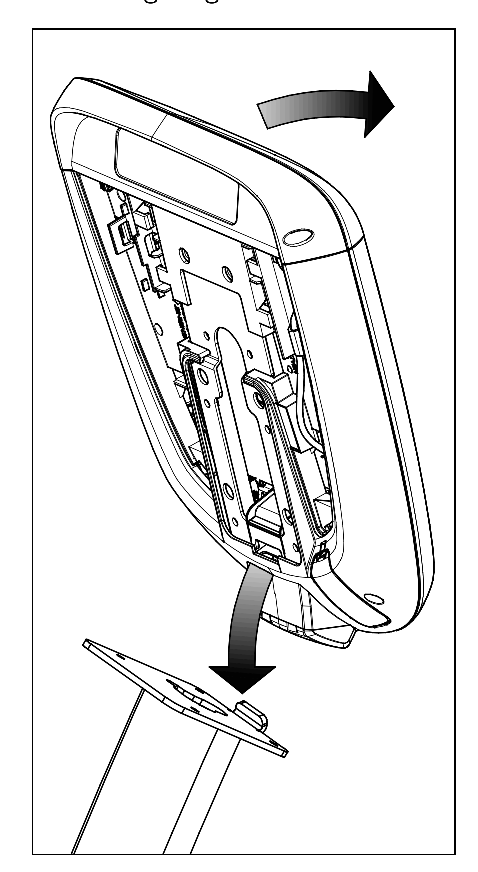


Abbildung 16: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und nach vorne, bis Sie sie über die hintere Abdeckung der Konsole legen können.

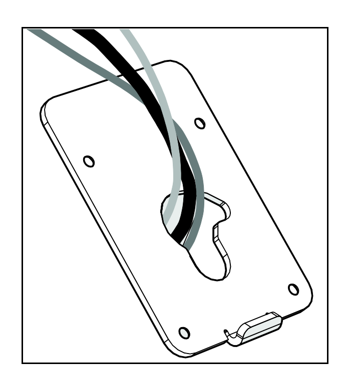


Abbildung 17: Kabelpositionierung

Anschließen von Kabeln (P30 und P10)

Wichtig: *Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie* ***nicht****, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.*

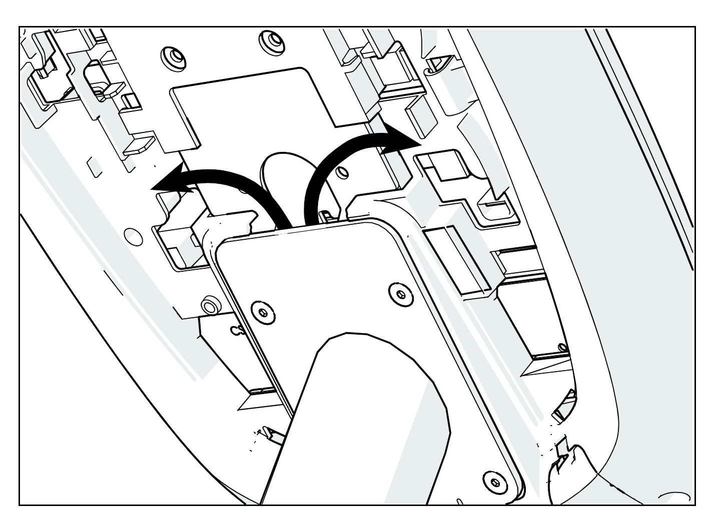


Abbildung 18: Kabelführung von der Halterung in die Konsole

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

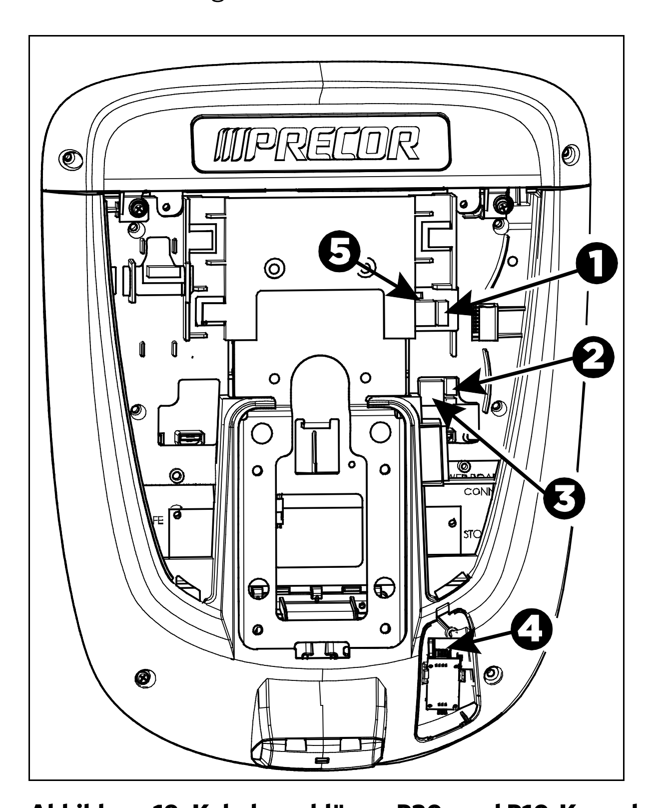


Abbildung 19: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	1
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	3
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	4
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	5

Abschließen der Konsoleninstallation (P30 und P10)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen an der Unterseite der hinteren Abdeckung der Konsole mit den Schlitzen an der Unterseite des Konsolengehäuses aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die zwei 8–32 x ½-Zoll-Kreuzschlitzschrauben, die Sie vorher entfernt hatten, in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung stecken. Die Schrauben vollständig festziehen.

   Wichtig*: Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.*
6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel fest.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   Hinweis: Die Herzfrequenz wird innerhalb von zehn Sekunden gemessen. Während dieser Zeit blinkt das Herz auf der Anzeige. Sie müssen beide Metallkontakte an jedem Haltegriff stets berühren, um eine genaue Messung zu ermöglichen.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige. Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Anzeige HERZFREQUENZ keine Zahl angezeigt wird, nehmen Sie die folgenden Überprüfungen vor:
   - Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindung ordnungsgemäß zusammengesteckt ist.
   - Lassen Sie den Test von einer anderen Person noch einmal überprüfen. Obwohl die Herzfrequenzanzeige in der Regel äußerst genau ist, funktioniert sie bei einzelnen Personen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.

   Hinweis: Wenn Sie eine drahtlose Herzfrequenzüberwachung verwenden, wiederholen Sie diesen Test mit einem Brustgurt oder einem drahtlosen Pulssimulator anstelle der berührungsempfindlichen Haltegriffe.

Kapitel 3

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

Wichtig: *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Vierteljährliche Wartung

Precor empfiehlt Ihnen, das Gerät mindestens einmal alle drei Monate zu reinigen und zu überprüfen.

So führen Sie die vierteljährliche Wartung durch:

1. Entfernen Sie die Abdeckungen.
2. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
3. Überprüfen Sie die Spannung beider Riemen.
4. Entfernen Sie die Abdeckungen.
5. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
6. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder in voller Konzentration oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

So bewegen Sie das Trainingsrad:

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hinteren Füße an, um das Trainingsrad nach vorn auf seine Rollen zu kippen.
3. Schieben Sie das Trainingsrad an seinen neuen Standort.
4. Senken Sie die hinteren Füße auf den Boden.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Anleitung werden Precor-Fitnessgeräte beschrieben, die ohne den Anschluss an eine Wechselstromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte mit den P30- und P10-Konsolen. P80-Konsolen müssen jedoch über das Stromkabel an eine Wechselstromversorgung angeschlossen werden. Dieses Kapitel gilt daher nicht für Geräte mit P80-Konsolen.*

An Geräten mit eigener Stromquelle initialisiert das System den Begrüßungsbildschirm, wenn ein Benutzer mit dem Training beginnt. Es muss, wie in der folgenden Tabelle gezeigt, eine minimale Bewegungsgeschwindigkeit beibehalten werden, damit das Banner erscheint. Wenn der Trainierende diese Geschwindigkeit aufrecht erhält, kann das Gerät mit der erzeugten Energie ordnungsgemäß betrieben werden.

Tabelle 3. Mindestanforderungen für den Betrieb

Gerät	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	40 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/min)

Die Informationsanzeige erscheint, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Mindestanforderungen fällt. Auf der Anzeige wird beschrieben, wie die korrekte Energie beibehalten werden kann. Wenn diese Meldungen ignoriert werden, wird das Gerät ausgeschaltet, damit die Batterieladung

aufrechterhalten wird. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Sie können einen optionalen Stromadapter kaufen, mit dem die Stromversorgung des Geräts permanent aufrecht erhalten werden kann. Der Stromadapter wird empfohlen, wenn Sie planen, die Studio-Einstellung an einem Gerät mit einer P30- oder P10-Konsole zu ändern. Fragen Sie Ihren Händler bezüglich der Bestellung eines optionalen Stromadapters. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung
- Steigungseinstellung (falls vorhanden) kann nicht reduziert werden

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

UBK 800-Series PAG/OM 300715-542 rev B, de
Dezember 2012